Smettere di usare il 7-OH

v7 — Parola Vera + Edizione di Forza

Per le persone dipendenti da 7-OH in qualsiasi forma — pillole da stazioni di servizio, compresse, estratti, prodotti online.

Linguaggio semplice. Basato sulla biologia. Senza vergogna. Senza tattiche allarmistiche.

Questa è un'educazione sulla riduzione del danno, non un consiglio medico.

Un grave ritiro di 7-OH può essere serio. L'aiuto medico non è un fallimento.

□ Non riesci a leggere questo facilmente? Va bene.

Se leggere questo è difficile — parole lunghe, cose mediche, troppo testo insieme — non c'è vergogna in questo. È molto. Trova qualcuno che possa leggerlo CON te:

- Un amico o un familiare
- Un consulente o un assistente sociale
- Un bibliotecario (ti aiuteranno, è letteralmente per questo che ci sono)
- Un operatore sanitario comunitario o un case manager
- Qualcuno in una clinica di riduzione del danno o in un incontro NA

Mostra loro questa guida. Chiedi loro di estrarre i punti principali per la tua situazione. Non devi capire ogni parola per usare questa. Devi solo fare il passo successivo.

Un passo alla volta. Questo è tutto.

🚨 OTTENETE AIUTO DI EMERGENZA SUBITO SE AVETE:

📞 CHIAMA IL 118 o 118 o 112 O VAI AL PRONTO SOCCORSO PER QUALSIASI DI QUESTI

- Difficoltà respiratorie o respirazione lenta/interrotta
- Labbra o punte delle dita blu o grigie
- Non può essere svegliato
- Dolore al petto o battito cardiaco accelerato/irregolare
- Svenimento, convulsione o tremore incontrollabile
- Vomitare sangue o sangue nelle feci
- Confusione grave o non sapere dove ti trovi
- Pensieri di farsi del male
- Stai mescolando 7-OH con alcol, benzodiazepinici, sonniferi, oppioidi o gabapentin?

CRISI DI SALUTE MENTALE: Chiama o manda un messaggio al Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696
Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696

TENERE NALOXONE VICINO.
7-OH agisce sugli stessi recettori degli oppioidi ed è stato collegato alla depressione respiratoria dalla FDA. Naloxone (Narcan) annulla l'overdose di oppioidi. È disponibile nella maggior parte delle farmacie senza ricetta. Se sei in grave astinenza, qualcuno della tua famiglia dovrebbe averlo.

⚠ AVVERTIMENTO LEGALE — LEGGA QUESTO PRIMA DI ACQUISTARE QUALSIASI COSA

Lo status legale di 7-OH isolato o concentrato sta cambiando rapidamente e varia di stato. La Florida ha aggiunto 7-OH concentrato allo Schedule I tramite regola di emergenza nel 2025. Altri stati stanno seguendo.

Non dare per scontato che la disponibilità online significhi che sia legale o sicuro dove ti trovi.

Il rischio di contaminazione è anche reale. Un richiamo dell'FDA ha trovato compresse di 7-OH con una quantità significativamente maggiore di 7-OH rispetto a quanto dichiarato sull'etichetta. Questo mina direttamente qualsiasi promessa di "dose precisa" proveniente da fonti sconosciute. Usare solo prodotti testati in laboratorio e usare strisce reattive per il fentanyl su qualsiasi cosa proveniente da una fonte non verificata.

Informazioni su questa guida

COSA È E COSA NON È

educazione alla riduzione del danno.
Informazioni in linguaggio semplice per aiutarti ad affrontare il ritiro da 7-OH nel modo più sicuro possibile. Copre il tapering, i sintomi, gli integratori, gli alimenti e le opzioni di supporto.

Non è un consiglio medico.
I protocolli di integratori e peptidi in questa guida si basano su ricerche emergenti, studi su animali e rapporti della comunità. NON sono trattamenti approvati dalla FDA per il ritiro da 7-OH. Alcuni comportano rischi reali se usati impropriamente.

Se il tuo uso è pesante o la tua astinenza è grave — parla con un medico prima di farlo da solo.
Esiste un trattamento medico basato sull'evidenza per il ritiro di tipo oppioide. È più studiato e spesso più sicuro del fai-da-te. Vedere la sezione Opzioni Mediche.

COME SEGUIRE QUESTA GUIDA — E PERCHÉ È IMPORTANTE

Segui questo esattamente come scritto. Non "tipo". Non "la maggior parte di". Esattamente.

Ecco perché: prima che il 7-OH entrasse nella tua vita, la chimica del tuo cervello saliva e scendeva da sola. Alcuni giorni erano ad alta energia. Altri erano bassi. Il tuo umore, il tuo sonno, il tuo appetito — si muovevano naturalmente. Questo è quello che fa un cervello sano. Si randomizza da solo.

La dipendenza ha sostituito tutta quella casualità naturale con una costante falsa — sempre inondato, mai libero, mai veramente tuo. Non ti sentivi più su e giù. Ti sentivi piatto senza di essa e inondato quando ce l'avevi.

Questo protocollo è te che te lo riprendi.
Non sei in gabbia. Sei in una discesa controllata, che imita ciò che il tuo corpo faceva naturalmente prima che il 7-OH prendesse il sopravvento, tranne che questa volta lo stai guidando verso lo zero invece di rimanere bloccato in cima.

Una volta completato il protocollo, 'un certo grado di aderenza' va benissimo. Puoi essere flessibile di nuovo. Puoi avere una buona giornata e una cattiva giornata. Puoi essere umano di nuovo. Ma durante il protocollo stesso: seguilo

esattamente. Ogni salto, ogni dose anticipata, ogni 'solo questa volta' reimposta l'orologio del tuo sistema nervoso.

Questo non è un confinamento. Questo è il carrello d'atterraggio.

In cosa ti sei messo?

Non sei debole. Lasciamo perdere questo prima di tutto.

Hai preso qualcosa in un benzinaio. L'hai ordinato online. L'hai preso da un amico. Arrivato in un pacchetto curato, sembrava un integratore. Il tuo amico l'ha preso ed è andato bene. Ha gestito la cosa. Non gli è successo come è successo a te.

Non è una questione di carattere. Corpi diversi reagiscono a queste cose in modo diverso. Genetica, salute mentale, sonno, trauma, metabolismo, altre sostanze e quanto fosse forte il prodotto — tutto questo gioca un ruolo. Non lo sapevi. Nessuno te l'ha detto.

VERITÀ ASSOLUTA: CHI HA FATTO QUESTO E PERCHÉ È SUCCESSO QUESTO?

I prodotti 7-OH sono stati resi popolari commercialmente da American Shaman Botanicals, fondatore Vince Sanders.

È importante saperlo — perché questo non era un supplemento casuale. La concentrata 7-Idrossimitraginina — la 7-OH — è stata estratta e amplificata specificamente per colpire duramente il tuo cervello.

Secondo la valutazione stessa della FDA, 7-OH agisce sui recettori mu-oppioidi — la stessa famiglia di recettori coinvolta in molti oppioidi. Ciò non significa che sia identico a fentanyl. Significa che il potenziale di dipendenza, astinenza e abuso è reale e grave.

Il motivo per cui la gente dice che "quel 7o è peggio dei sintomi di astinenza da perc e fenny" è reale per alcune persone. Almeno con le droghe di strada sapevi cosa stavi prendendo. Questo è arrivato in un pacchetto da stazioni di servizio e il tuo amico ha detto che andava bene.

Perché il tuo corpo è dipeso e il suo no:

- Dose, frequenza e per quanto tempo l'hai usato
- Il tuo metabolismo e quanto velocemente elabori questi composti
- Salute mentale, storia del sonno, trauma — influenzano tutti la sensibilità dei recettori
- La genetica può svolgere un ruolo nel modo in cui il cervello gestisce la segnalazione di dopamina e oppioidi.

Questo è biologia, non carattere.

⚠ TI FA MALE LA SCHIENA. IL TUO STOMACO STA IMPAZZENDO. ECCÒ PERCHÉ.

Mi fa male la parte bassa della schiena.
Astinenza classica da recettori oppioidi. I muscoli intorno alla colonna vertebrale hanno recettori oppioidi che il 7-OH stimolava costantemente. Quando li rimuovi, reagiscono con dolore. Quel dolore è reale. Non è immaginario.

Non riesco a dormire. Le gambe non smettono di muoversi.
Il segnale calmante del tuo cervello è stato esternalizzato a 7-OH. Ora è sparito e il tuo sistema sta surriscaldando. Gambe senza riposo. Le tre del mattino e sveglio. È reale.

La situazione del bagno.
Gli oppioidi rallentano il tuo intestino. Quando se ne vanno, tutto riprende la velocità. Il tuo intestino sta cercando di tornare alla normalità.

Pensieri oscuri. Non mi sento bene.
Il sistema di ricompensa del tuo cervello è bloccato. 7-OH stava facendo il lavoro che il tuo cervello faceva per sé stesso. Quel posto è vuoto ora. Niente suona bene. Niente sembra varlo. Questo è temporaneo — il tuo cervello ricostruirà questo. Ma ci vuole tempo.

OPZIONI MEDICHE — INIZIARE QUI SE IL TUO USO È INTENSO

Questa sezione precede gli integratori e i peptidi perché per gli utenti che ne fanno uso intensivo, il trattamento medico è più sicuro e più studiato che affrontarlo da soli.

NON DEVI SFORZARTI COSÌ.

Esistono farmaci basati sull'evidenza per il ritiro tipo oppioide. Funzionano. Non sono un fallimento.

Buprenorfina / Suboxone
Approvato dalla FDA per il disturbo da uso di oppioidi. Può essere prescritto da un medico in un ambiente ambulatoriale. Poiché il 7-OH agisce sui recettori oppioidi, il buprenorfina può aiutare a gestire il ritiro. Chiedete a un medico specificamente di questo per l'uso di kratom/7-OH.

Methadone
Approvato dalla FDA per il disturbo da uso di oppioidi. Disponibile presso cliniche autorizzate. Più strutturato del buprenorfina ma può essere appropriato per casi gravi.

Naltrexone
Blocca i recettori degli oppioidi e riduce il desiderio. Può essere iniziato solo dopo un periodo completamente libero da oppioidi — parla con un medico per la tempistica.

Clonidine / Lofexidine
Farmaci non oppioidi che aiutano a gestire i sintomi acuti di astinenza come sudorazione, ansia e irrequietezza. Richiedono una prescrizione ma sono ampiamente utilizzati per il supporto in caso di astinenza da oppioidi.

Gabapentin
A volte prescritto off-label per aiutare con sindrome delle gambe senza riposo, dolore e ansia nel ritiro. Richiede una prescrizione e supervisione medica.

COME TROVARE AIUTO:

- SAMHSA Helpline (free, 24/7, confidential): 1-800-662-4357 or findtreatment.gov
- Parla con il tuo medico che stai interrompendo un estratto di kratom / prodotto 7-OH.
- Le cliniche di riduzione del danno sono senza giudizio e familiari con questo.

- Le cure urgenti possono aiutare a gestire i sintomi acuti in sicurezza.

Come ridurre

Non puoi semplicemente smettere. Interrompere bruscamente l'uso pesante di 7-OH può farti crollare. Devi diminuire lentamente.

⚠ BASICS DI TAPER — LEGI PRIMA DI INIZIARE

Il dosaggio varia notevolmente tra i prodotti.
Una pillola di un marchio può avere 3 volte il 7-OH di una pillola di un altro marchio. La potenza non è standardizzata sul mercato. Per questo:

- Se puoi identificare il contenuto in mg del tuo prodotto, riduci gradualmente in milligrammi — diminuisci del 10–15% ogni 1–2 settimane.
- Se non puoi identificare il contenuto in mg, usa il conteggio delle dosi (pillole, porzioni) come unità e riduci lentamente.
- Le tenute non sono un fallimento. Se un taglio è troppo duro, mantieni quel livello per un'altra settimana o due.
- L'obiettivo è una riduzione del 10-25%, con mantenimenti/sospensioni quando necessario.

IL SLOW TAPER DI 16 SETTIMANE

Progettato per persone che assumono 8–12 dosi/giorno. Tagli più piccoli, mantenimenti più lunghi.

settimana	DOSI QUOTIDIANE	Che succede?
Inizio	8–12 dosi	Scegli il tuo numero onesto. Nessuna vergogna.
Settimane 1–2	Massimo 8 dosi	Nuovo soffitto. Fermati qui. Lascia che il tuo corpo si adatti.
Settimane 3–4	7 dosi	Uno in meno. Distribuiscili uniformemente durante la giornata.
Settimane 5–6	6 dosi	Piccolo taglio. Lento e costante è tutto il punto.
Settimane 7–8	5 dosi	Il tuo corpo si sta adattando. Impila qui il tuo supporto.
Settimane 9–10	4 dosi	A metà. Mantieniti costante.
Settimana 11	3 dosi	Terreno difficile. Non affrettarti.
Settima	3 dosi	Mantienilo a questo livello. Lascia che si assesti.

settimana	DOSI QUOTIDIANE	Che succede?
na 12		
Settimana 13	Due dosi	Quasi arrivati. Questo taglio è difficile. Pianifica per farlo.
Settimana 14	Due dosi	Tieni duro. Usa le tue risorse. Non forzare.
Settimana 15	1 dose	Un'altra settimana. Puoi vederlo.
Settimana 16	1/2 dose	Ultimo passo. Sette giorni, poi sei finito.
Settimana 17+	ZERO	Libero. Ora inizia davvero la guarigione.

□ REGOLE DI TAPERING

Ritarda di una settimana se il taglio è troppo difficile.
Nessun premio per la velocità. L'obiettivo è staccare e rimanere staccati.

Distribuisci le dosi uniformemente durante il giorno.
Non concentrare tutto all'inizio. Distribuire uniformemente mantiene stabili i livelli di sangue e riduce i picchi di craving.

Fai tenere la tua scorta a qualcuno.
Non puoi essere il tuo stesso custode durante il ritiro. Qualcuno di cui ti fidi tiene le dosi. Ti dà la tua razione. Tenete traccia insieme.

L'opzione kit di 30 giorni

□ IL PERCORSO PIÙ SEMPLICE: UNA PILLOLA AL GIORNO, PRE-NUMERATA

Invece di gestire un tapering mentre sei malato — ottieni 7-OH analizzato in laboratorio e graduato da una fonte autorizzata, pre-ordinato in dosi giornaliere (Giorno 1 - Giorno 30), e prendi solo la dose di quel giorno. Giorno 1, prendi la dose del Giorno 1. Giorno 30, prendi l'ultima.

La fonte è importante. Usare solo prodotti con test di laboratorio documentati e contenuto di mg dichiarato. Il rischio di contaminazione è reale — un richiamo dell'FDA ha trovato compresse con significativamente più 7-OH di quanto dichiarato. Se la fonte non mostra risultati di laboratorio, non usarla per un tapering di precisione.

Testalo. Usa una striscia di test per fentanyl su qualsiasi cosa di una fonte non verificata. Compresse contraffatte vendute come kratom o 7-OH hanno testato positivo per fentanyl.

Fai tenere il kit a qualcun altro. Amico, famiglia, chiunque tu ti fidi. Loro ti danno la dose di quel giorno. Non negoziare.

LA TRAPPOLA DELLA FORMULAZIONE — COSA C'È IN QUELLA PILLOLA?

Alcuni prodotti sono progettati per essere più difficili da smettere

Stearato di Magnesio
Un riempitivo usato nella produzione. NON è lo stesso di Glicinato di Magnesio. Non aiuterà il ritiro. Non confondere questi.

Glicinato di Magnesio
In realtà utile — calma il sistema nervoso. Se il tuo prodotto contiene questo, fa parte del motivo per cui smettere provoca più ansia. Buone notizie: puoi assumere Magnesio Glicinato da banco separatamente per coprire quel calo. Vedi la sezione integratori.

Paraxantina
Uno stimolante (metabolita della caffeina). Quando smetti di prenderlo, hai un crollo da stimolante ORA/IN PIÙ all'astinenza da 7-OH. Più stanco. Più giù. Più svuotato. Passa in 3-5 giorni ma è reale.

Copri la bomba a grappoli con Magnesio Glicinato da banco dal Giorno 1 del tuo tapering.

Se stai smettendo di più che solo il 7-OH

Se stavi usando anche meth insieme al 7-OH, questa sezione è per te. Questi sono due processi di astinenza completamente diversi.

NON MISTIATE QUESTI PROTOCOLLI

L'astinenza da 7-OH e l'astinenza da meth sono quasi opposte nel modo in cui ci si sente.

	7-OH WITHDRAWAL	METH WITHDRAWAL
Sleep	Insomnia — can’t sleep	Hypersomnia — sleeping 15+ hours
Energy	Agitated, restless	Completely flat, depleted
Mood	Anxious, panicked	Depressed, empty
Duration	Acute 3–7 days, PAWS months	Acute 1–2 weeks, cravings months
Key need	Calm down the storm	Rebuild depleted dopamine

Astinenza da Pseudoefedrina e Metanfetamina:
Alcune comunità di riduzione del danno usano pseudoefedrina a breve termine (Sudafed normale) per aiutare con l'ipersonnia e l'umore piatto dell'astinenza da metanfetamina. La logica è: è uno stimolante debole che fornisce un supporto adrenergico lieve mentre la dopamina si ricostituisce.

Cosa NON puoi fare:

- Non assumere pseudoefedrina durante il tapering attivo di 7-OH. Aggiungere stimolazione ai picchi di astinenza di tipo oppioide aumenta lo stress cardiovascolare e peggiora l'ansia.
- Non presumere che lo stack di peptidi 7-OH affronti il ritiro da meth. Sistemi diversi, strumenti diversi.
- Non mescolare i protocolli. Gestire il 7-OH prima, poi affrontare il ritiro da meth separatamente.

Per l'astinenza da sostanze multiple, ottieni supervisione medica. Un medico o una clinica di riduzione del danno possono gestire entrambi in sicurezza.

Il cibo fa parte del protocollo

Le sezioni su integratori e peptidi parlano di cosa prendere. Ma il cibo è la tua base — e in caso di astinenza, il tuo corpo ha bisogno di cose specifiche che il cibo fornisce meglio della maggior parte delle pillole.

Il protocollo NON significa che tu mangi solo integratori. Non è così che funziona. Il cibo vero è alla base di tutto il resto. Ecco cosa mangiare e perché è importante per smettere di prendere 7-OH specificamente.

LA TUA BASE NUTRIZIONALE DURANTE IL RITIRO

Idratazione prima. Sempre.
Stai perdendo liquidi. Solo acqua non basta: hai bisogno di elettroliti.

- Acqua di cocco (elettroliti naturali, delicata per lo stomaco)
- Succo di cetriolo sottaceto — sì, in realtà. Qualche cucchiaio. Il sodio e l'effetto neurologico sui crampi muscolari lo rendono davvero utile per le gambe senza riposo e gli spasmi muscolari. Funziona entro circa 90 secondi attraverso i percorsi nervosi, non solo l'idratazione.
- Pedialyte, bevande sportive o bustine di elettroliti se te lo puoi permettere
- Brodo d'ossa: idratazione + sodio + minerali + collagene. Gentile per l'intestino.
- Evitare: alcol, caffeina eccessiva (peggiora ansia e sonno)

PROTEINE A OGNI PASTO. Non negoziabile.
Il tuo cervello ricostruisce i neurotrasmettitori (dopamina, serotonina) dagli aminoacidi presenti nelle proteine. Senza proteine — nessun materiale grezzo. Anche se non hai fame, mangia qualcosa con proteine.

- Uova (ottime per: proteine, colina, B12, tirosina per la dopamina)
- Pollo, pesce, tacchino (triptofano per serotonina e sonno)
- Fagioli e lenticchie (folati, proteine, economici)
- Yogurt greco (proteine + probiotici per il recupero intestinale)
- Burro di arachidi o burro di mandorle sui cracker (facile quando l'appetito è sparito)

CIBI DOPAMINICI — NUTRI IL TUO SISTEMA DI RICOMPENSA.
La tirosina è l'aminoacido che il tuo cervello converte in dopamina. Mangialo:

- Avocado, banana, mandorle, semi di zucca
- Uova, pollo, pesce
- Cioccolato fondente (piccola quantità — contiene anche teobromina che migliora delicatamente l'umore)

CIBO PER IL SONNO — MANGIA QUESTI LA SERA.

Il triptofano si converte in serotonina che si converte in melatonina. Mangia cibi ricchi di triptofano 2-3 ore prima di dormire:

- Latte caldo (un classico per un motivo: triptofano + peptidi caseina calmanti)
- Tacchino, uova, semi di zucca
- Succo di ciliegio tarto (contiene melatonina naturale — ha dati reali per il sonno)
- Avena (i carboidrati aiutano il triptofano ad attraversare il cervello)

ANTI-INFIAMMATORIO — PER I DOLORI E L'INTESTINO.

- Curcuma + pepe nero nel cibo o nel tè (curcumina, antinfiammatorio, aiuta dolori articolari/muscolari)
- Tè allo zenzero o zenzero fresco (potente anti-nausea, anche antinfiammatorio)
- Mirtilli, bacche scure (protettivi per il cervello, supportivi per BDNF)
- Pesci grassi come salmone o sgombro (omega-3, riduce l'infiammazione cerebrale)

Magnesio dal cibo.

- Semi di zucca (il più alto contenuto di magnesio per oncia di qualsiasi alimento)
- Spinaci, verdure a foglia scura
- Cioccolato fondente (sì, ancora — sta facendo un vero lavoro qui)
- Mandorle, anacardi
- Fagioli neri

QUANDO NON HAI APPETITO:

Mangia comunque. Piccole quantità. Il tuo cervello non può ricostruire a stomaco vuoto.

- Dieta BRAT: Banane, Riso, Purea di mele, Pane tostato — delicato per lo stomaco
- Brodo di ossa: sorseggialo come un tè
- Banana: elettroliti + triptofano + facile da mangiare
- Gallette + burro di arachidi: proteine + carboidrati, preparazione minima

Interruzioni Naturali delle Voglie dalla Tua Cucina

Peperoncini / capsicina

La capsaicina scatena il rilascio di endorfine, il segnale simile agli oppioidi del tuo corpo. Un tocco di salsa piccante, dei sottaceti di peperoncino o cibi piccanti possono fornire un breve sollevamento naturale e interrompere un desiderio. Questa è vera biochimica, non medicina popolare.

Succo di cetriolini
Per crampi muscolari e gambe senza riposo specificamente: 2–3 cucchiai. Funziona a livello neurologico (attiva i canali nervosi TRPV1) entro circa 90 secondi. Più veloce del magnesio per i crampi acuti.

Cioccolato fondente
Piccola quantità. Contiene teobromina (stimolante delicato), feniletilamina (elevatore dell'umore), magnesio e flavonoidi. Non è un sostituto di nulla — ma uno strumento per l'umore a base di alimenti reali.

Acqua fredda o doccia fredda
L'esposizione al freddo rilascia norepinefrina e dopamina naturalmente. Ottimo per interrompere i craving e i cali di umore. Inizia con solo acqua fredda sul viso se una doccia completa è troppo.

Tè allo zenzero
Anti-nausea, anti-infiammatorio, riscaldante. Rendilo forte. Aggiungi miele. Bevilo ogni volta che lo stomaco fa male.

LO STACK DI RECUPERO

Questa sezione è organizzata in livelli. Inizia dal Livello 1 e passa ai livelli superiori solo se ne hai accesso e se lo desideri. I livelli si costruiscono l'uno sull'altro, ma il solo Livello 1 può aiutare la maggior parte delle persone.

🔍 COME LEGGERE LE ETICHETTE DI EVIDENZA

[BASATO SU EVIDENZE] Supportato da studi clinici. Cura medica standard.
[PLAUSIBILE] Supportato da alcune ricerche, rapporti comunitari e razionale biologico. Non è ancora cura standard.
[ESPERIMENTALE] Dati umani limitati. Composti da ricerca. Usare con cautela e idealmente con un professionista sanitario.
[FONDAMENTALE] Nutrizione/stile di vita di base. Non negoziabile indipendentemente da ciò che fai.

LIVELLO 1 — LE FONDAMENTA (Fallo Per Primo)

Questi sono elementi fondamentali non negoziabili. Sicuri, accessibili ed efficaci. Inizia qui prima di qualsiasi altra cosa.

[FOUNDATIONAL] Esercizio, idratazione, igiene del sonno e nutrizione.

Cammina ogni giorno. Anche solo 10 minuti. Il movimento rilascia dopamina naturale e elimina le sostanze chimiche dello stress dal tuo sangue. Questo non è un consiglio di benessere facoltativo — nel ritiro, il movimento è medicina.

Prendi il sole entro un'ora dal risveglio. Anche 10 minuti fuori resettano l'orologio del sonno e migliorano l'umore.

Bagni caldi: aiutano con dolori, calmano l'ansia, promuovono il sonno. Prendine quanti ne hai bisogno.

LIVELLO 2 — INTEGRANTI DA VENDITA LIBERA (Sicuri, Disponibili, Studiati)

Vitamina C liposomiale	1.000–2.000 mg ogni 3–4 ore (Limite	Riduce i sintomi fisici del ritiro. Ha la prova	Agrumi, peperoni, kiwi, fragole durante il

	massimo NIH: 2.000 mg/giorno totali. Non superare.)	comunitaria più forte per il ritiro di tipo oppioide. La forma liposomiale assorbe meglio delle compresse normali.	giorno
Glicinato di magnesio	200–350mg di notte (L'NIH raccomanda non più di 350mg al giorno da integratori senza la guida di un professionista sanitario).	Calma il sistema nervoso, supporta il sonno e aiuta le gambe senza riposo. Copre anche la carenza se il tuo prodotto conteneva magnesio glicinato.	Semi di zucca, spinaci, cioccolato fondente, mandorle, fagioli neri
Agmatina Solfato	1.000–1.500mg al giorno	Blocca il picco di glutammato che causa sindrome delle gambe senza riposo e agitazione fisica. Ci vogliono 2-3 giorni perché faccia effetto.	Nessun equivalente alimentare diretto. Tracce in alimenti fermentati e formaggi stagionati.
NAC (N-Acetyl Cysteine)	600 mg due volte al giorno	Interrompe i craving ossessivi e ripetitivi. Agisce sul centro della ricompensa del cervello.	Alimenti ricchi di proteine (cisteina nelle uova, nel pollo, nell'avena). Non è forte come ma supporta gli stessi percorsi.
L-Methylfolate + Methylcobalamin B12	7.5–15mg L-methylfolate quotidianamente (se si sa di avere varianti MTHFR)	Materie prime per dopamina e serotonina. L'acido folico standard non funzionerà per le persone con MTHFR. Usare la forma metilata.	Verdure a foglia scura (folati), uova + carne + latticini (B12). Consumare comunque questi alimenti anche se si assumono supplementi.
Olio di Semi Neri	1–2 cucchiaini al giorno	Il contenuto di timochinone lenisce i siti recettori degli oppioidi senza attivarli. Riduce la sensazione di irritazione grezza.	Non c'è un equivalente alimentare vicino. Prova la combinazione di zenzero e curcuma come alternativa antinfiammatoria.
Omega-3 (alto EPA)	2–3g al giorno	Riduce l'infiammazione cerebrale, supporta il recupero dei recettori dopaminergici.	Pesci grassi (salmone, sgombro, sardine) 3 volte a settimana. Noci, semi di lino per opzioni vegetali.

[PLAUSIBLE] Agmatine, NAC, Black Seed Oil — rapporti della comunità + ricerca emergente. Non sono trattamenti approvati dalla FDA.

[EVIDENCE-BASED] L-Metilfolato per popolazioni con variante MTHFR. Omega-3 per l'infiammazione. Magnesio per il sonno e la funzione muscolare.

LIVELLO 3 — PEPTIDI ESPERIMENTALI (Opzionale / Avanzato)

⚠ LEGI QUESTO PRIMA DELLA SEZIONE PEPTIDE

Questi sono composti di ricerca. Non sono trattamenti approvati dalla FDA per il ritiro di 7-OH.

BPC-157, Selank, Semax, DSIP, Epithalon, TB-500 e Dihexa sono specificamente elencati dalla FDA come sostanze che possono presentare rischi significativi per la sicurezza in contesti di compounding, inclusa preoccupazioni relative all'immunogenicità, ai dati umani limitati, alle impurità peptidiche e alla mancanza di dosaggio umano stabilito.

Cosa significa questo per te:

- Non iniettare composti di ricerca senza supervisione medica.
- La qualità varia significativamente — utilizzare solo fornitori con Certificati di Analisi (COA) di terze parti.
- Il protocollo riportato di seguito si basa su segnalazioni della comunità e studi sugli animali. Mostra potenziale. Non è stato dimostrato in studi clinici umani per questo utilizzo.
- Se non puoi accedere ai peptidi, usa la colonna "Se non puoi ottenere questo" nella tabella sottostante. Puoi recuperare senza peptidi.

I peptidi sono un miglioramento, non un requisito.

FASE 1: Giorni 1–14 — Astinenza Acuta

BPC-157	250–500mcg al giorno. Da iniettare sotto la pelle o da inghiottare sotto forma di capsula.	Potrebbe supportare il recupero della via dopaminergica e la guarigione intestinale. I dati sugli animali sono forti. I dati umani sono limitati ma promettenti.	Giorni 3–5: i crampi intestinali potrebbero attenuarsi. Giorni 5–7: la sensazione pesante e cupa potrebbe sollevarsi leggermente.	Brodo d'ossa quotidianamente (contiene collagene e glicina, precursori naturali di BPC-157). L-Glutammina 5g/giorno per la guarigione intestinale.
Selank	300 mcg spray nasale, due volte al giorno	Potrebbe stabilizzare i peptidi oppioidi	Entro poche ore: il volume dell'ansia potrebbe	Tè di passiflora (GABAergico, calmante senza

	(mattina + mezzogiorno).	propri del corpo (enchefaline) e ridurre l'ansia senza attivare i recettori oppioidi.	abbassarsi di un tono. Non sparito. Solo più silenzioso.	sedazione). Ashwagandha (cortisolo/ansia, adattogeno ben studiato).
DSIP	100–200 mcg spray nasale o iniezione, 30–60 min prima di dormire.	Peptide induttore del sonno Delta. Può aiutare a ripristinare l'architettura del sonno disturbata dal ritiro da oppioidi.	Notte 1–2: sonnolenza più presto. Notte 2–3: il sonno potrebbe arrivare più rapidamente, ancora interrotto ma più velocemente.	Succo di ciliegia amara (melatonina naturale, dati reali). Tè alla radice di valeriana. Latte caldo + tacchino la sera. Tecniche CBT-I (app gratuita: Sleepio).
Semax	Spray nasale da 100–300mcg, una volta al giorno al mattino.	Potrebbe aumentare BDNF (fattore di riparazione cerebrale) e ridurre la nebbia cerebrale.	Giorni 2–4: pensare a cose leggermente meno concrete. Meno come operare al 10%.	Integratore di fungo Lion's Mane (supporto BDNF, buona base di evidenze). Esercizio (stimolatore BDNF naturale più potente).

FASE 2: Settimane 2–8 — Riparazione dei Recettori

BPC-157	250 mcg quotidianamente. Continuare.	Continua a guidare il recupero. Non fermarti prima.	Settimana 2+: momenti in cui si ha davvero voglia di fare qualcosa. Diventeranno più frequenti.	Continuare il brodo di ossa + L-Glutamina. Aggiungere collagene proteico quotidianamente.
Epithalon	5–10mg prima di dormire, 5 giorni di uso / 2 giorni di pausa.	Potrebbe regolare la ghiandola pineale e ripristinare la melatonina naturale e il ritmo circadiano.	Settimana 2–3: il sonno inizia a prendere forma. Svegliarsi a un orario più costante.	Succo di ciliegio tarto la sera. Orario del sonno rigoroso. Luce solare mattutina immediatamente al risveglio. Buio dopo le 21:00.
TB-500	Iniezione di 2.5–5mg, due volte alla settimana.	Può accelerare la guarigione sistemica — infiammazione, dolori muscolari, funzione immunitaria.	I dolori profondi nella parte bassa della schiena e nelle gambe iniziano a placarsi. È più facile fare esercizio.	Curcuma + pepe nero quotidianamente (anti-infiammatorio). Omega-3. Riposo e proteine.

Semax	Spray nasale da 100–300mcg, al mattino.	Continuare il supporto BDNF. La nebbia cerebrale persiste nelle settimane 4-6 senza supporto.	Settimane 3–4: notevolmente più presente. Iniziando a sentirsi se stessi.	Continuare con Lion's Mane. Esercizio fisico quotidiano. Docce fredde (potenziamento naturale del BDNF).

FASE 3: Mesi 2–6 — Rigenerazione Neurologica

BPC-157	250 mcg, 3x/settimana o 4 settimane di trattamento / 2 settimane di pausa.	Supporto alla neuroplasticità di mantenimento.	Le giornate buone superano quelle cattive. Energia che non crolla.	Brodo d'ossa + collagene. Integratore di glicina (3–5g/giorno).
Epithalon	5mg, ciclo di 10 giorni annualmente o biennalmente.	Benefici per il sonno sostenuto e i ritmi circadiani per ciclo.	Il sonno è prevedibile. Orario di sveglia costante.	Orario del sonno rigoroso tutto l'anno.
Dihexa	8–16mg orali, quotidianamente (ciclo di 4–8 settimane).	Potenziatore sperimentale di BDNF. Può ricostruire le connessioni sinaptiche erose dall'uso cronico di oppioidi.	Mese 3: il cervello che riprende a funzionare. Memoria che funziona. Pensare con lucidità.	Lion's Mane (dose elevata, 1.000–3.000mg). Omega-3 DHA. Esercizio moderato quotidiano.
Selank	Spray nasale quando necessario nei giorni difficili.	Interruzione dell'ansia e del desiderio su richiesta.	Due spruzzi. Volume giù. Superarlo.	Tè di passiflora o ashwagandha nei giorni difficili. Pepe piccante per interrompere il craving.

[ESPERIMENTALE] Tutti i peptidi sopra. Promettenti ma non provati in studi clinici sull'uomo per questo uso. Consultare un medico prima di iniettare.

MAPPA DEI SINTOMI — COSA STA SUCCEDENDO E COSA FARE

Mal di schiena. Dolori muscolari profondi.	Recettori oppioidi nei muscoli che sparano senza 7-OH.	TB-500 + Magnesium Glycinate (non superare i 350 mg/giorno)	Impacco riscaldante. Bagno con sali di Epsom. Curcuma + zenzero. Riposo.
Non riesco a dormire. Le gambe non si fermano.	I segnali di calma/sonno del cervello sono crollati. Rimbalzo REM.	DSIP peptide + Magnesium Glycinate	Succo di ciliegio tarto. Latte caldo. Tè di passiflora. Stanza fresca. Orario di coricamento rigoroso.
Sindrome delle gambe senza riposo, crampi muscolari.	Aumento del glutammato. Squilibrio elettrolitico.	Agmatine Sulfate (1,000mg)	Succo di cetriolo (2–3 cucchiai, agisce in ~90 secondi). Banana. Elettroliti.
Ansioso. Cuore che batte forte. Panico.	Picco di norepinefrina senza smorzamento oppioide.	Selank spray + NAC	Tè di passiflora. Ashwagandha. Acqua fredda sul viso. Respirazione profonda.
Niente mi fa sentire bene. Non ha senso.	Il sistema dopaminergico è crollato.	BPC-157 + L-Methylfolate + B12	Uova + avocado + cioccolato fondente. Esercizio (il più potente). Luce solare.
Problemi intestinali. Bagno.	Recettori oppioidi intestinali destabilizzati.	BPC-157 (riparazione intestinale) + Liposomal C	BRAT diet. Tè allo zenzero. Brodo d'ossa. Imodium per acuti. Probiotici (yogurt).
Nebbia cerebrale. Non riesco a pensare.	BDNF soppresso. Necessario ripristino neurale.	Semax + Dihexa (più tardi) + NAC	Mane di Leone. Omega-3. Mirtilli. Doccia fredda. Esercizio.
La voglia è forte.	Deficit di dopamina. Encefaline esaurite.	Selank + NAC + BPC-157	Muovi il corpo. Peperoncini. Cioccolato fondente. Acqua fredda. Chiama qualcuno.
Sudorazione seguita da brividi.	Disregolazione del sistema nervoso autonomo.	Liposomico C + Magnesio	Elettroliti. Alternare caldo/freddo. Brodo di ossa. Strati leggeri.
Stanco ma carico.	Crollo di Paraxantina (stimolante nel prodotto) + astinenza da 7-OH insieme.	Glicinato di Magnesio	Riposo. Questo dura 3-5 giorni. Tè alla camomilla. Niente caffeina.

Nausea, assenza di appetito.	Discontinuità gastrointestinale. Astinenza da oppioidi.	Liposomal C + BPC-157	Tè allo zenzero. Gallette. Banana. Tè alla menta. Solo pasti piccoli.

Quando arriva la voglia

Le voglie sono onde. Si costruiscono, raggiungono il picco, e passano. La maggior parte dura solo 15-30 minuti. Resisti e PASSERÀ.

⏱ LA REGOLA DEI 20 MINUTI

1. Guarda l'orologio. Nota l'ora.
2. Dillo a te stesso: 'Devo solo farcela per 20 minuti.'
3. Fai letteralmente qualsiasi altra cosa per quei 20 minuti.
4. Riprova. Il desiderio sarà più debole o sparito.

Non stai dicendo mai. Stai dicendo non adesso. Questo è molto più facile per il tuo cervello da tenere a mente.

🧰 KIT DI RISPOSTA ALLE VOGLIE

Immediato (0–2 minuti):

- Spray nasale Selank (se lo hai): l'interruzione biochimica più rapida
- OR: Salsa piccante / sottaceti di peperoncino: la capsaicina scatena una risposta di endorfine
- OPPURE: Succo di cetrioli: 2–3 cucchiai, interruzione neurologica
- Acqua fredda sul viso. Shocka il sistema. Interrompe il ciclo.
- 5 respiri profondi: inspira per 4, trattieni per 4, espira per 8. Ripeti.

Nei prossimi 20 minuti:

- Muoviti. Cammina. Piegamenti. Qualsiasi cosa. Muovere il corpo elimina la chimica del desiderio.
- Chiama o manda un messaggio a qualcuno che sa cosa stai passando.
- Cambia dove ti trovi. Esci. I desideri sono spesso ancorati a una posizione.
- Mangia qualcosa. Il basso livello di zucchero nel sangue peggiora molto i desideri.
- Cioccolato fondente, sapori intensi, tè allo zenzero — interruzione sensoriale.

IL PROBLEMA DEL SONNO

Il sonno sarà difficile. Il sistema del sonno del tuo cervello è stato subappaltato a 7-OH. Quando se ne va, il sonno collassa. Ecco come ricostruirlo.

PROTOCOLLO DEL SONNO

Le basi (non negoziabili):

- Stessa ora di andare a letto ogni notte, anche se non riesci a dormire. Il tuo cervello ha bisogno del segnale.
- Stanza a 65–68°F. Oscurità totale. Rumore bianco se possibile.
- Niente schermi 1 ora prima di dormire.
- Bagno caldo 90 minuti prima di dormire — il calo della temperatura corporea innesca l'inizio del sonno.

Cibo e bevande per dormire:

- Latte caldo o camomilla (triptofano / calmante)
- Succo di ciliegio tarto (contiene melatonina naturale — dati reali lo supportano)
- Carboidrati leggeri + proteine 2–3 ore prima di dormire (aiuta il triptofano ad arrivare al cervello)
- Glicinato di magnesio 200–350 mg prima di dormire

Integratori:

- Melatonina: 0,5–1mg (la dose bassa funziona meglio di quella alta). Iniziare 30 min prima di dormire.
- L-Teanina: 200mg (calma senza sedare)
- Tè di radice di valeriana o tè di passiflora
- DSIP peptide (se si utilizza): 100–200mcg 30–60 min prima di dormire

TCC-I (Terapia Cognitivo Comportamentale per l'Insonnia):
Questo è il trattamento non farmacologico più basato sull'evidenza per l'insonnia. App gratuita: Sleepio. Quaderno di esercizi gratuito: molti disponibili online. La tecnica fondamentale: se non riesci a dormire, alzati e fai qualcosa di noioso in penombra finché non ti addormenti. Non stare sdraiato a letto sveglio.

HAI BISOGNO DI QUALCUNO

Non puoi fare questo completamente da solo. L'isolamento è dove vive la ricaduta.

SE HAI GENTE

- Riunioni NA — gratuite, ovunque. Attenzione a Kratom e 7-OH. Il tuo posto è lì.
- SMART Recovery — online, gratuito, basato sulla scienza. smartrecoveryonline.org
- Reddit r/quittingkratom — migliaia di persone che lo capiscono.
- Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696
- findtreatment.gov per trovare un fornitore o una clinica vicino a te

Se sono le 3 del mattino e nessuno è sveglio

Recovery Kernel

Alcune persone che stanno attraversando questo non hanno nessuno a cui chiamare alle 3 del mattino. Solo il loro telefono. E un desiderio che sta diventando forte.

Recovery Kernel è un compagno AI costruito appositamente per questo — progettato sulla stessa scienza di questa guida. Comprende MTHFR, COMT, farmacologia dei recettori e tempistiche di astinenza. Parla un linguaggio semplice. È disponibile alle 3 del mattino. Non giudica.

Access it at: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
Cerca KERNEL_AI.md — ti dice come implementarlo come partner di conversazione su Claude, ChatGPT, o qualsiasi AI tu abbia sul tuo telefono.

L'IA può aiutarti a superare un desiderio, organizzare un piano e ridurre l'isolamento.

Se ti senti a rischio di farti del male: chiama o manda un messaggio al Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696.

Se sbagli

Succede. Molte persone scivolano sulla strada per essere veramente fatte. Quello che fai DOPO è tutto.

❌ NON FARE QUESTO

Ho già sbagliato. Forse è meglio andare avanti.

Un singolo scivolone non cancella ciò che hai costruito. Tornare a un uso quotidiano intenso, invece, sì.
Un passo falso = inciampare in una pozzanghera. Ricaduta completa = saltare nell'oceano. Non saltare nell'oceano.

✅ FA QUESTO INVECE

5. Smettila subito. Non prendere un'altra dose.
6. Dimoglielo immediatamente. La vergogna vuole che tu ti nasconda. Non nasconderti.
7. Ricarica il tuo stack. Riprendi oggi la programmazione dei tuoi integratori.
8. Scopri cosa lo ha scatenato. Sii onesto con te stesso.
9. Prepara un piano per quel trigger la prossima volta.
10. Riprendi il ritmo ora. Non domani. Non lunedì. Ora.
11. Non distruggerti per questo. La vergogna ti fa venire voglia di usare di più.

STAYING OFF: IL LAVORO REALE

IL TUO CERVELLO MENTIRÀ A TE

Dopo settimane o mesi di sentirsi bene, il tuo cervello dirà:

- Sei meglio ora. Puoi prenderne solo uno.
- Non era nemmeno così grave. Hai esagerato.
- Questa volta puoi controllarlo.

Queste sono tutte bugie.
7-OH agiva sui recettori oppioidi. Una dose riattiverà quel percorso. Uno diventa molti. Non c'è 'solo uno' per te. Non più. Scrivi perché hai smesso. Tutto ciò che ti è costato. Leggi quella lista quando arrivano le bugie.

COSTRUISCI UNA VITA CHE NON HA BISOGNO DI UNA FUGA

7-OH era la tua fuga. Se non affronti ciò da cui stavi scappando, troverai un'altra fuga.

- Terapia o consulenza (la CBT ha le prove migliori per il recupero dall'abuso di sostanze)
- Esercizio: il singolo antidepressivo e ricostruttore di dopamina più efficace esistente
- Connessione significativa: una persona reale che sa cosa stai attraversando
- Analisi del sangue: verificare carenze (D3, B12, magnesio, tiroide) una volta stabilizzato.
- Dormire come medicina: proteggerlo, programmarlo, renderlo sacro
- Volontariato, creare, costruire, aiutare qualcun altro — lo scopo è la dopamina

LA VERITÀ SU QUESTO

7-OH ha agito sui recettori oppioidi. L'uso pesante crea una vera dipendenza fisica. Sarà difficile. Ci saranno notti che sembreranno interminabili. Ci saranno momenti in cui sembra l'unica risposta.

Ma non stai andando senza strumenti. Hai un tapering. Hai la nutrizione. Hai gli integratori. Hai una comunità. E hai la scienza dalla tua parte.

COSA C'È DALL'ALTRA PARTE

- Svegliarsi senza aver bisogno di qualcosa per sentirsi normali
- Soldi di nuovo in tasca
- Non pianificare la tua giornata attorno alla tua prossima dose
- Energia che non fa crollare
- Essere realmente presenti per le persone che ami
- Sentirsi orgogliosi di sé
- In realtà gratuito

Ce la puoi fare.

Le persone dipendenti da sostanze più pesanti sono riuscite a uscire. Persone che pensavano di non potercela fare mai.

Non sei diventato debole. Sei stato intrappolato da qualcosa ingegnerizzato per intrappolarti.

Stai riprendendo la tua vita.

Un giorno alla volta. Un'ora se è quello che serve. Un desiderio alla volta.

Dall'architetto

Stai progettando il tuo nuovo cervello.

Ogni volta che superi un desiderio, un percorso neurale si riorganizza. Ogni giorno di riduzione è l'architettura della dipendenza che crolla. Ogni uovo che mangi, ogni passeggiata che fai, ogni ciotola di brodo osseo — stai costruendo qualcosa di nuovo.

Non si tratta di essere un "santo sobrio". Si tratta di sovranità. TU decidi cosa fa girare il tuo sistema. Non un prodotto di un distributore di benzina. Non un produttore che ha ingegnerizzato la tua dipendenza.

Una volta che sei fuori, resta fuori. I tuoi recettori ricordano. Se versi di nuovo 7-OH, crollerai altrettanto forte la prossima volta. Il percorso non dimentica.

Conserva questa guida. Fai il prossimo passo. Affidati alla biologia.

L'altra parte ne vale la pena.

Checklist di Avvio Rapido

Se hai trovato questa guida e non sai da dove iniziare: fai queste cose per prime, in ordine.

FA QUESTI OGGI

Passo 1: La sicurezza prima di tutto.

- ☐ Prendi Naloxone (Narcan) in farmacia. Tienilo vicino.
- ☐ If your withdrawal is severe, call SAMHSA: 1-800-662-4357
- ☐ Racconta almeno a una persona quello che stai passando.

Passo 2: Mangiare e idratarsi.

- ☐ Bevi acqua + elettroliti ORA. Acqua di cocco, bevanda sportiva, brodo osseo o succo di cetriolo.
- ☐ Mangia qualcosa con proteine. Uova. Burro di arachidi. Qualsiasi cosa.
- ☐ Acquistare: banane, brodo di ossa, tè allo zenzero, succo di ciliegia amara, glicinato di magnesio.

Passo 3: Mettere sotto controllo il tuo approvvigionamento.

- ☐ Conta quello che hai. Scegli il tuo onesto numero di dose iniziale.
- ☐ Dai scorta a qualcuno di cui ti fidi, o mettilo da qualche parte con attrito.
- ☐ Decidi la tua opzione di riduzione (taper lento, kit di pillole, ponte kratom, o medico).

Passo 4: Procurarsi integratori da banco.

- ☐ Glicinato di magnesio (200–350mg la sera)
- ☐ Vitamina C liposomiale (1.000–2.000 mg/giorno, non superare i 2.000 mg totali)
- ☐ NAC 600mg — due volte al giorno
- ☐ Agmatine sulfate 1.000 mg quotidianamente

Passo 5: Muoviti e dormi.

- ☐ Passeggia oggi. Anche solo 10 minuti.
- ☐ Stabilisci un orario per andare a letto e rispettalo.
- ☐ Prendi il sole entro un'ora dal risvegliarsi.

RISORSE

RISORSA	CONTATTI / COME RAGGIUNGERE
SAMHSA National Helpline (free, 24/7, confidential)	1-800-662-4357 o findtreatment.gov
Crisi di salute mentale / pensieri suicidi	Chiama o manda un messaggio al Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696
Emergenza / Sovradosaggio	118 o 118 o 112
Naloxone (Narcan) — come ottenerlo	Nella maggior parte degli stati, la maggior parte delle farmacie non richiede prescrizione.
SMART Recovery (basato sulla scienza, gratuito)	smartrecovery.org / smartrecoveryonline.org
NA (Narcotici Anonimi)	na.org — incontri gratuiti ovunque
Comunità Reddit	r/abbandonarekratom
Il Recovery Kernel (compagno AI)	github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel — see KERNEL_AI.md
CBT-I per l'insonnia (app gratuita)	Sleepio o cerca ‘CBT-I sleep app free’